

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

руководитель МО УНК

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

директор

Спирина Е.А.
№256-у от «31» августа
2023 г.

Филюнина Е.Н.
№257-у от «01» сентября
2023 г.

Войниленко Н.В.
№259-у от «01» сентября
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3-4 классов

г. Челябинск 2023

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – «АФК») разработана для МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска», реализующей адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Тяжелые нарушения речи (ТНР) - (далее – АООП НОО с ОВЗ).

Программа «АФК» разработана в соответствии с: ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО ОВЗ:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015г., регистрационный №35847);

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023г. №72654).

[Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»](#)

1. Пояснительная записка

При написании программы «АФК» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по адаптивной физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения

физкультминутки и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. В МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» в модуле прикладно-ориентированная деятельность используется АООП ДО «Настольный теннис» (за счет 3 часа физкультуры во внеурочной деятельности)

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «физическое совершенствование», состоит из разделов: « Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

1.1. Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с ТНР

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений,

неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

1.2. Место курса «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

Программа курса составлена в соответствии с учебным планом АОП НОО МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» :

1 класс - 66ч. (2 ч. в неделю, 33 учебных недели),

2 класс - 68ч. (2 ч. в неделю, 34 учебных недели),

3 класс – 68ч. (2 ч. в неделю, 34 учебных недели),

4 класс – 68ч. (2 ч. в неделю, 34 учебных недели),

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час физкультуры проводится во внеурочной деятельности по программе «настольный теннис».

1.3. Общая характеристика курса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни.

Базовый компонент (56 часов) составляет основу ФГОС НОО общеобразовательной подготовки в сфере адаптивной физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовым результатом образования в области «АФК» в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «АФК».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы МБОУ «С(К)ОШ №11 г.Челябинска». Лыжная подготовка по 12 часов в каждом классе.

2. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне НОО

Таблица 4

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
			Вариант 5.1	Вариант 5.2
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>Вариант 5.1 Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Вариант 5.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. 	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

	<p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</p>	<p>Вариант 5.1 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>		
	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 5.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Вариант 5.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	<p>-Участвуют в оставлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- организовывают и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>

	Самостоятельные игры и развлечения	<p>Вариант 5.1 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Вариант 5.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>		
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<p>Вариант 5.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Вариант 5.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку. 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения	Вариант 5.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным 	

	<p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 5.1 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). 	
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Вариант 5.1 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 5.1 Например, из виса стоя, присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>Вариант 5.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 5.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 5.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 5.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 5.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 5.2 Широкие стойки на ногах; ходьба</p>	<p>- выполнение упражнения совместно с педагогом и проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	---	--	--	---

	<p>Развитие координации движений</p>	<p>широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагалаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 5.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 5.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в</p>		
--	--------------------------------------	---	--	--

	<p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 5.1 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 5.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 5.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической</p>		
--	---	---	--	--

		<p>скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 5.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>		
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 5.1, 5.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 5.1 С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Вариант 5.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для</p>

	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 5.1 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 5.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 5.1 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 5.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 5.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 5.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 5.1 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 5.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>	<p>двигательного акта).</p>	<p>развития переключаемости движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Вариант 5.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для

	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Вариант 5.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 5.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 5.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 5.1 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<p>выполнения движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
--	--	--	--	--

		<p>прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 5.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>		
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики	<p>Вариант 5.1 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 5.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - систематическое повторение
	На материале легкой атлетики	<p>Вариант 5.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 5.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>		
	На материале лыжной подготовки	<p>Вариант 5.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 5.2 Эстафеты в передвижении на лыжах,</p>		

	<p>На материале спортивных игр</p>	<p>упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 5.1 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 5.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Вариант 5.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 5.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 5.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 5.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 5.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 5.1, 5.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 5.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,</p>	<p>-выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>
--	------------------------------------	---	--	--

		<p>«Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>		
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 5.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 5.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подьёмы; торможение</p> <p>Вариант 5.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 5.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 5.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Вариант 5.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движения. <i>Этап закрепления:</i> - участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах; - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. - <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного</p>

		интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.	акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.
Коррекционные-развивающие упражнения	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p>	<p>Вариант 5.1, 5.2 Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с</p>	<p>Этап знакомства с упражнением: - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</p>	<p>Этап знакомства с упражнением: - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.). Дополнительная коррекционная работа - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</p>

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Упражнения на развитие точности и координации Движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p>		
--	---	--	--	--

		<p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие</p>		
--	--	---	--	--

		<p>модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;</p> <p>перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>		
--	--	--	--	--

2.1. Содержания (коррекционная работа):

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (СКОУ) V вида она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями, разработанными в концепции Специального федерального государственного образовательного стандарта (СФГОС), направленную на:

- ❖ реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

- ❖ коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

- ❖ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- ❖ формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ МОиН РФ № 2357 от 22.09.2011 г.).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель – определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с речевой недостаточностью, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по АФК.

В программе по АФК для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и гимнастики. Дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем - работу двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы

упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменением амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства по специальной программе медицинскими работниками. Школьники специальной медицинской группы обязательно должны посещать группы ЛФК.

Временное освобождение от уроков допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

3. Планируемые результаты освоения курса.

Структура и содержание планируемых результатов освоения АОП НОО МБОУ «С(К)ОШ №11 г.Челябинска» отражают требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передают специфику образовательной деятельности с учащимися с ТНР, соответствуют их возрастным возможностям и особым образовательным потребностям.

Планируемые результаты уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки этих результатов.

В соответствии с требованиями к результатам ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ в структуре выделены три группы планируемых результатов:

Личностные результаты включающие овладение учащимися с ТНР компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление их социальных отношений в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и родного края, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированность ценностей

многонационального российского общества; сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям;

- уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных;

- ✓ Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

- ✓ Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умения одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

- ✓ Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

- ✓ Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

- ✓ Сформированность речевых умений проявляется в:

- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

- ✓ Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

- ✓ Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Личностные планируемые результаты освоения АОП НОО по годам обучения (смотри приложение №3).

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

✓ Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

✓ Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

✓ Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Метапредметные планируемые результаты освоения АОП НОО по годам обучения (смотри приложение №4).

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты учащихся с (ТНР) не являются основным критерием при принятии решения о переводе учащихся в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО предметные результаты освоения ООП НОО по предмету «АФК» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, координации и гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий
с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования

Таблица 1.

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
		Вариант 5.1	Вариант 5.2
		Предметные примерные планируемые результаты	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. 	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия Самостоятельные игры и развлечения	<ul style="list-style-type: none"> -Участствует в оставлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с	Организующие	- Выполняет упражнения с опорой на словесную	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на

элементами акробатики	команды и приемы	<p>инструкцию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега. 	<p>визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога. 	
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря. проговаривает его; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для

			развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строятся в шеренгу самостоятельно; - передвигаются по залу в заданной технике бега или ходьбы; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строятся в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигаются по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой 	<ul style="list-style-type: none"> -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

		<p>моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. 	<ul style="list-style-type: none"> - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - знает назначение спортивного инвентаря проговаривает; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

	<p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
<p>Коррекционные- развивающие упражнения</p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упр-я на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; - выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном). 	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения программного материала по АФК (АООП НОО МБОУ»С(К)ОШ №11 г. Челябинска» учащиеся должны:

3 класс

Знать и иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 5).

Таблица №2

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 30 м высокий старт, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек.)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

4 класс

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. б).

Таблица №3

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в вис, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-170	141-159	130-140	153-162	136-152	125-135
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 60 м высокий старт, сек.	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м (мин.сек.)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

4. Тематическое планирование АООП НОО ТНР

Таблица 5.

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16
8	Легкая атлетика	16	16	16	16
9	Лыжная подготовка	10	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры	24	24	24	24
		66	68	68	68
	Итого: 270 часа				

Содержание курса	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности обучающихся
3 класс - 68 часов		
Знания о физической культуре		
<p>Из истории АФК. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и традициями народа</p>	<p>Немного истории Основные содержательные линии. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений. Основные содержательные линии. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p>	<p>Пересказывать текст по истории развития АФК. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексы упражнений и определять их направленность</p>
Способы физкультурной деятельности		
<p>Самостоятельные наблюдения</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>Как измерить физическую нагрузку Основные содержательные линии. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузке в покое способом наложения руки на грудь. Закаливание – обливание, душ. Основные содержательные линии. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</p>	<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерить величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливания». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. История возникновения гимнастики и акробатики. Техника ранее освоенных</p>	<p>Рассказывать об истории возникновения современной гимнастики и акробатики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения</p>

<p>вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.</p> <p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 классов): стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад . кувырок назад с выходом в разные исходные положения.</p> <p>Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лежа на спине).</p> <p>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приема.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90* и 180*.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперед; проползание под гимнастическим козлом (конем); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Передвижение по наклонной</p>	<p>кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий, составленную из</p>
--	--	---

<p>Легкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения, повороты.</p>	<p>скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p> <p>Легкая атлетика. Основные содержательные линии. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса): прыжки в длину и высоту с места(толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p> <p>Лыжные гонки. Основные содержательные линии. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений (повторение материала 2 класса): попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения</p>	<p>хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать ранее разученный легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять правила простейших соревнований по образцу.</p> <p>Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам.</p> <p>Излагать и соблюдать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок, креплений, подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p> <p>Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
---	--	--

<p>Спортивные игры. <i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол.</p> <p><i>Волейбол:</i> подача мяча и передача мяча;</p>	<p>учебной дистанции. Поворот переступанием.</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга и во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Развивать</p>
---	--	---

<p>подвижные игры на материале игры в волейбол.</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Волейбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса). Прямая нижняя передача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p> <p>Футбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.</p>	<p>мышцы рук с помощью упражнений с набивными мячами и мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать ее в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Развивать мышцы ног с помощью упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить место занятий с учетом техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	---	---

<p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей. <i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры «Передал садись» и др.</p> <p>Основные содержательные линии. Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.</p> <p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p>	<p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в футбол.</p> <p>Выполнять удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяча партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить место занятий с учетом техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам проведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам</p>
--	--	--

<p>координации движений, развитие выносливости.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p>	<p>спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приемов из национальных видов спорта. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
---	--	--

Содержание курса	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности обучающихся
4 класс - 68 часов		
Знания о физической культуре		
<p><i>Из истории АФК.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Немного истории Основные содержательные линии. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p>	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Петр 1, полководцы Ф.Ф.Ушаков, А.В.Суворов и др.).</p>

<p>Физическая культура и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.</p> <p>Основные содержательные линии. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p> <p>Правила предупреждения травм.</p> <p>Основные содержательные линии. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой.</p> <p>Оказание первой помощи при легких травмах. Основные содержательные линии. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p>Закаливание. Основные содержательные линии. Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила проведения</p>	<p>Объяснять зависимость между регулярными занятиями между физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца.</p> <p>Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частоты дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений (например, выполнения упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления; между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p>Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их</p>
--	--	---

	закаливающих процедур в естественных условиях.	проведения.
Способы физкультурной деятельности		
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p>	<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Основные содержательные линии. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации:</i> 1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Основные содержательные линии. Совершенствование техник, например упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций; из положения лежа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного выполнения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения</p>

<p>лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы; перевороты; перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация:</i> из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.</p> <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p>	<p>акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Демонстрировать их выполнения в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнения в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать ее выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p>Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать ее выполнение.</p> <p>Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику низкого старта. Выполнять</p>
---	--	--

<p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в высоту.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> <i>Передвижения на лыжах:</i> <i>одновременный</i> <i>одношажный ход.</i></p> <p><i>Спортивные игры.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Лыжные гонки. Основные содержательные линии. Совершенствование техники торможения «плугом» (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствования техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение</p>	<p>подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде. Выполнять стартовое ускорения из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (высота планки 60 – 70 см). Выполнять торможение плугом и повороты переступанием при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять спуски в низкой стойке.</p> <p>Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).</p> <p>Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в футбол, играть по</p>
---	--	---

<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Подвижные игры разных народов.</i></p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.</p>	<p>материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствовать техники приема и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития</p>	<p>упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга. Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p>
--	---	---

<p><i>На материале легкой атлетики:</i> развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие выносливости.</p>	<p>силы мышц рук; подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лежа согнувшись (девочки).</p> <p>Контрольные упражнения для проверки развития координации движений; наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений.</p> <p>Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м.; для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м.; для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.</p>	<p>Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p>Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p>Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p> <p>Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Развивать с их помощью выносливость.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.</p>
--	---	--

4.1. Календарно – тематическое планирование
3 классы – 68ч.

Вид программного материала	Всего часов	1 четверть 16 ч.	2 четверть 16 ч.	3 четверть 20 ч.	4 четверть 16 ч.
1.Знания о Адаптированной физической культуре	В процессе уроков				
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3.Физическое совершенствование	68 ч.	16 ч.	16 ч.	20 ч.	16ч.
Легкая атлетика		8 ч.			8 ч.
Гимнастика с основами акробатики			16 ч.		
Лыжная подготовка				12 ч.	
Баскетбол		8 ч.			
Пионербол, волейбол				8 ч.	
футбол					8 ч.

№ урока	Тема урока	Дата урока	Тип урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика 8 ч.				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках АФК в 3-х классах. Строевые команды на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
2	Разновидности ходьбы и бега. Значение АФК для здоровья человека. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
3	Освоение навыков бега с низкого старта. Тестирования 30 м. с высокого старта.			
4	Освоение техники челночного бега. Тестирование бега на 60м.			
5	Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти минутного бега на выносливость. Тестирование челночного бега 3X10м.			
6	Освоение техники бега средствами подвижных игр. Тестирование бега на 500м.			
7	Освоение техники прыжков с места. Тестирование метания теннисного мяча на дальность.			
8	Освоение техники прыжков с разбега. Тестирование прыжка с места.			
Баскетбол 8ч.				
9	Инструктаж по ТБ на уроках в спортзале. Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение ведения мяча на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
10	Освоение техники ведения мяча одной рукой по			

	прямой и «змейкой». Гигиена - это здоровье			
11	Освоение метания мяча в вертикальную цель. Подтягивание на низкой перекладине. Основные части тела человека.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
12	Закрепление ведения мяча одной рукой и метания мяча в вертикальную цель. Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин. Основные внутренние органы человека			
13	Освоение техники ловли мяча после отскока от стены. Тестирование отжимания от пола. Понятие осанка человека.			
14	Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». Ведение, передача и ловля мяча в парах. Кости и мышцы человека.			
15	Освоение броска двумя руками от груди в вертикальную цель. Понятие плоскостопие у человека.			
16	Разобрать правила игры в баскетбол. Индивидуальная работа с мячом. Тестирование ведения и бросков мяча.			
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Гимнастика и ее разновидности.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
18	Комплекс ОРУ №1 (без предметов) . Круговая тренировка с гимнастическими снарядами. Значение занятий гимнастикой для здоровья.			
19	Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Разновидности упоров, группировок и перекатов. Понятие правильная осанка.			
20	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, с выполнением отдельных упражнений.			
21	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Освоение стойки на лопатках. Ходьба по низкому бревну с выполнением отдельных упражнений.			
22	Комплекс ОРУ №2. Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Для чего нужна зарядка.			
23	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Понятие физкультминутка.			
24	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение техники висов и упоров. Значение сна для человека.			
25	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение лазания по канату в три приема и перелезание через коня. Разновидности закаливания.			
26	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Лазание по наклонной скамейке. Тестирование упражнения на пресс. Польза закаливания для организма человека			

27	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Освоение эстафет с элементами гимнастических упражнений. Сердце человека и кровеносные сосуды.			
28	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Закрепить название гимнастических снарядов. Прохождение полосы препятствий из 4 снарядов.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
29	Освоение комплекс акробатических упражнений на 32 счета. Самоконтроль на занятиях физкультурой.			
30	Освоение различных вариантов вращения обруча. Дневник самоконтроля.			
31	Контрольный срез акробатической комбинации на 32 счета. Первая помощь при травмах.			
32	Освоение прохождения полосы препятствий из 5 снарядов. Закрепление названия гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.			
Лыжная подготовка 12 ч.				
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж с ботинками и лыжных палок.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
34	Освоение строевых приемов с лыжами. Ходьба скользящим шагом без палок.. Правила обращение с лыжным инвентарем.			
35	Освоение комплекса ОРУ лыжника. Ходьба скользящим шагом с палками. Требование к одежде во время занятий с лыжами.			
36	Освоение поворотов переступанием и прыжком на лыжах. Особенности дыхания в зимний период.			
37	Повторить основную стойку лыжника. Скользящий шаг на лыжах с палками, Значение занятий лыжами для здоровья человека.			
38	Освоение попеременного двухшажного хода на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах			
39	Освоение одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом на лыжах.			
40	Освоение подъема «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке лыжника. Зимние виды спорта.			
41	Освоение подъема «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта.			
42	Освоение передвижения и спуска на лыжах «змейкой». Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельных гуляний зимой.			
43	Освоение спуска на лыжах со склона в низкой стойке. Достижения спортсменов России в зимних видах спорта.			
44	Контрольный срез прохождении дистанции 1 км на время. Достижения Уральских спортсменов в зимних видах спорта.			

Пионербол – 8 ч.					
45	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Освоение броска мяча на заданную высоту и ловля мяча способом «захват». Личная гигиена человека.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru	
46	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Броски и ловля мяча через сетку в ближней, средней и дальней зонах. Личная гигиена спортсмена.				
47	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Поддача, ввод мяча в игру, передвижения по площадке. Закаливание организма.				
48	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Игры - эстафеты с элементами пионербола. Повторить разновидности спортивных игр.				
49	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Разобрать приемы измерения пульса.				
50	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Волейбол как вид спорта.				
51	Освоение верхней передачи при игре в волейбол. Совершенствование двухсторонней игры в пионербол.				
52	Освоение нижней передачи при игре в волейбол. Закрепление игры в пионербол на счет.				
Легкая атлетика 8ч.					
53	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с прямого разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru	
54	Освоение прыжка в высоту способом «ножницы». Тестирование отжимания. Способы самоконтроля.				
55	Освоение техники прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища из положения лежа.				
56	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Тестирование бега 30м.				
57	Освоение техники челночного бега. Тестирования бега 60м.				
58	Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Тестирование бега 500м.				
59	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку на месте. Тестирования метания мяча				
60	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку в движении. Тестирования прыжков через скакалку.				
Футбол 8 ч.					
61	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Освоение комплекса ОРУ «стрейчинг» (на растяжку) Футбол – Олимпийский вид спорта.				www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение техники ведения футбольного мяча ногой между предметами. Бег по пересеченной местности до 6-ти минут.				

63	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах на месте. Понятие «защитник» в футболе.			
64	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах в движении. Понятие «нападающий» в футболе			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение удара мяча по воротам. Понятие «вратарь». Известные клубы по футболу.			
66	Освоение эстафет с элементами игры в футбол. Правила игры в футбол.			
67	Освоение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Повторить правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.			
68	Освоение двухсторонней игры в футбол по правилам. Повторить двигательный режим школьника на каникулах			

4.2. Календарно – тематическое планирование
4 классы – 68ч.

Вид программного материала	Всего часов	1 четверть 16 ч.	2 четверть 16 ч.	3 четверть 20 ч.	4 четверть 16 ч.
1.Знания о Адаптированной физической культуре	В процессе уроков				
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3.Физическое совершенствование	68 ч.	16 ч.	16 ч.	20 ч.	16ч.
Легкая атлетика		8 ч.			8 ч.
Гимнастика с основами акробатики			16 ч.		
Лыжная подготовка				12 ч.	
Баскетбол		8 ч.			
Пионербол, волейбол				8 ч.	
футбол					8 ч.

№ урока	Тема урока	Дата урока	Тип урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика 8 ч.				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках АФК в 4-х классах. Строевые команды на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
2	Разновидности ходьбы и бега. Занятия АФК – это фактор успешной учебы. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
3	Освоение навыков бега с низкого и высокого старта. Тестирования 30 м. с высокого старта.			

4	Освоение техники челночного бега. Тестирование бега на 60м.			
5	Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти минутного бега на выносливость. Тестирование челночного бега 3X10м.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
6	Освоение техники метания мяча на дальность. Тестирование бега на 500м.			
7	Освоение техники прыжков с места. Тестирование метания теннисного мяча на дальность.			
8	Освоение техники прыжков с разбега. Тестирование прыжка с места.			
Баскетбол 8ч.				
9	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение ведения мяча со сменой рук. Понятие «двойное ведение»			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
10	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение техники ведения, передачи и ловли мяча в парах.			
11	Освоение индивидуальной работы в парах по схеме защита нападение. Основные части тела и внутренние органы человека.			
12	Закрепление ведения мяча одной рукой и метания мяча в вертикальную цель с разбега. Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.			
13	Освоение техники баскетбольных упражнений: игра тройками по схеме – 2 нападающих против одного защитника.. Тестирование отжимания от пола.			
14	Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». Ведение, передача и ловля мяча в парах. Понятие «пробежка» в игре в баскетбол.			
15	Разобрать правила игры в баскетбол. Индивидуальная работа с мячом. Тестирование ведения и бросков мяча. Понятия зоны бросков.			
16	Освоение двухсторонней игры в баскетбол по правилам			
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Гимнастика и ее разновидности.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
18	Комплекс ОРУ №1 (без предметов) . Круговая тренировка с гимнастическими снарядами. Значение занятий гимнастикой для здоровья.			
19	Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Разновидности упоров, группировок и перекатов. Упражнения на матах.			
20	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, с выполнением отдельных упражнений.			
21	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Освоение стойки на лопатках. Ходьба по низкому бревну с выполнением отдельных упражнений.			

22	Комплекс ОРУ №2. Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Для чего нужна зарядка.				
23	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Понятие физкультминутка.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru	
24	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение техники висов и упоров. Разобрать примы спуска с каната.				
25	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение лазания по канату в три приема и перелезание через коня. Разновидности закаливания.				
26	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Лазание по наклонной скамейке. Тестирование упражнения на пресс.				
27	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Освоение эстафет с элементами гимнастических упражнений.				
28	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Закрепить название гимнастических снарядов. Прохождение полосы препятствий из 4 снарядов.				
29	Освоение комплекс акробатических упражнений на 32 счета. Самоконтроль на занятиях физкультурой.				
30	Освоение различных вариантов вращения обруча. Дневник самоконтроля.				
31	Контрольный срез акробатической комбинации на 32 счета. Первая помощь при травмах.				
32	Освоение прохождения полосы препятствий из 5 снарядов. Закрепление названия гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.				
Лыжная подготовка 12 ч.					
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж с ботинками и лыжных палок.				www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
34	Освоение строевых приемов с лыжами. Ходьба скользящим шагом без палок.. Правила обращение с лыжным инвентарем.				
35	Освоение комплекса ОРУ лыжника. Ходьба скользящим шагом с палками. Требование к одежде во время занятий с лыжами.				
36	Освоение поворотов переступанием и прыжком на лыжах. Особенности дыхания в зимний период.				
37	Повторить основную стойку лыжника. Скользящий шаг на лыжах с палками, Значение занятий лыжами для здоровья человека.				
38	Освоение попеременного двухшажного хода на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах				
39	Освоение одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м скользящим шагом на лыжах.				
40	Освоение подъема «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке лыжника. Зимние виды спорта.				

41	Освоение подъема «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта.			
42	Освоение передвижения и спуска на лыжах «змейкой». Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельных гуляний зимой.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
43	Освоение спуска на лыжах со склона в низкой стойке. Достижения спортсменов России в зимних видах спорта.			
44	Контрольный срез прохождения дистанции 1,5 км на время. Достижения Уральских спортсменов в зимних видах спорта.			
Пионербол – 8 ч.				
45	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Освоение броска мяча на заданную высоту и ловля мяча способом «захват». Личная гигиена человека.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
46	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Броски и ловля мяча через сетку в ближней, средней и дальней зонах. Личная гигиена спортсмена.			
47	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Подача, ввод мяча в игру, передвижения по площадке. Закаливание организма.			
48	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Игры - эстафеты с элементами пионербола. Повторить разновидности спортивных игр.			
49	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Разобрать приемы измерения пульса.			
50	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Волейбол как вид спорта.			
51	Освоение верхней передачи при игре в волейбол. Совершенствование двухсторонней игры в пионербол.			
52	Освоение нижней передачи при игре в волейбол. Закрепление игры в пионербол на счет.			
Легкая атлетика 8ч.				
53	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с прямого разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
54	Освоение прыжка в высоту способом «ножницы». Тестирование отжимания. Способы самоконтроля.			
55	Освоение техники прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища из положения лежа.			
56	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Тестирование бега 30м.			
57	Освоение техники челночного бега. Тестирования бега 60м.			
58	Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Тестирование бега 500м.			

59	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку на месте. Тестирования метания мяча			
60	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку в движении. Тестирования прыжков через скакалку.			
Футбол 8 ч.				
61	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Освоение комплекса ОРУ «стрейчинг» (на растяжку) Футбол – Олимпийский вид спорта.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение техники ведения футбольного мяча ногой между предметами. Бег по пересеченной местности до 6-ти минут.			
63	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах на месте. Понятие «защитник» в футболе.			
64	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах в движении. Понятие «нападающий» в футболе			
65	Освоение удара мяча по воротам. Понятие «вратарь». Известные клубы по футболу.			
66	Освоение эстафет с элементами игры в футбол. Правила игры в футбол.			
67	Освоение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Повторить правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.			
68	Освоение двухсторонней игры в футбол по правилам. Повторить двигательный режим школьника на каникулах			

5. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Т

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Примерная программа по физической культуре 1 – 4 классы	Д	
Рабочие программы по физической культуре		
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.	Д К	
Раздаточный материал :		
Зимние виды спорта		
Летние виды спорта	Д	
Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты Олимпийских чемпионов)	Д Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Бревно напольное (3 м)	Д	
Козел гимнастический	Д	
Конь гимнастический	Д	
Канат длинный (5м), подвесной (4 м)	Д	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая (4 м)	П	
Баскетбольные щиты	Д	
Футбольные ворота	Д	
Мячи: набивные (1кг, 3кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, гандбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	Д	
Гимнастический подкидной мост	П	
Кегли	К	
Конусы	К	
Обруч пластиковый детский	К	

Лыжи детские (с креплениями и палками)	Д	
Коньки	П	
Клюшки	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Туристическая палатка со спальником	Д	
Аптечка	Д	
<i>Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств</i>		
Диск здоровья	П	
Беговая дорожка (электрическая)	Д	
Велотренажер	Д	
Штанга с набором дисков и устройство для крепления штанги	Д	
Силовая скамья	Д	
Шагомер	Д	
Шагоход	Д	
Сухой бассейн	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	К	
Ракетки для игры в бадминтон	Ф	
Шахматы	Ф	
Шашки	Ф	
Дартс	П	
Городки	Д	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	
Тренажерный зал	1	